

健康運動講座

ウォーキングとストレッチを学び、健康維持を図る。

【日 程】	12月 3日(土) ～ 12月24日(土)	13:30 ～ 15:00
【会 場】	上青木公民館 ホール	
【定 員】	20人 (応募者多数の場合には抽選となります)	
【持ち物】	タオル、飲物、動きやすい服装、上履き、筆記用具	

第1回 12月 3日(土)	ベクトルウォーキング①	NPO法人 スポーツ・サンク チュアリ・川口
第2回 12月10日(土)	ヨガストレッチ①	
第3回 12月17日(土)	ベクトルウォーキング②	
第4回 12月24日(土)	ヨガストレッチ②	

- 【募集期間】 10月18日(火) ～11月 1日(火)
 【申込方法】 往復はがき(期間内必着)・インターネット(右記の二次元コードを読み取り)
 (詳細は2ページを参照ください)
 詳細は上青木公民館にお問い合わせください。

